

Alimente de origine vegetala

Legumele si fructele contin în principal:

- ✚ apa (75–95%)
- ✚ substante
- ✚ minerale
- ✚ vitamine
- ✚ glucide (zaharuri naturale)
- ✚ fibre
- ✚ celuloza

Se recomanda ca fructele si legumele sa fie consumate:

- ✓ proaspete,
- ✓ sub forma de salate
- ✓ sucuri
- ✓ smoothie
- ✓ creme si piureuri crude

Prin congelarea legumelor si fructelor la cel mult trei ore dupa ce au fost culese, vitaminele se pastreaza.

- Este foarte important sa se consume 5 portii de fructe si legume în fiecare zi. Fructele si legumele sunt o sursa importanta de vitamine pentru organismul nostru.
- Cel mai bine acestea se consuma pe stomacul gol, pentru a beneficia din plin de vitaminele, fibrele si carbohidratii sanatosi pe care le contin.

